

**Timo Hatva**

# **MUSIIKKI HYVINVOINNIN JA OPPIMISEN EDISTÄJÄNÄ**

**Opinnäytetyö  
CENTRIA-AMMATTIKORKEAKOULU  
Musiikin koulutusohjelma  
Maaliskuu 2018**

**TIIVISTELMÄ OPINNÄYTETYÖSTÄ**

<b>Centria-ammattikorkeakoulu</b>	<b>Aika</b> Maaliskuu 2018	<b>Tekijä/tekijät</b> Timo Hatva
<b>Koulutusohjelma</b> Musiikin koulutusohjelma		
<b>Työn nimi</b> MUSIIKKI HYVINVOINNIN JA OPPIMISEN EDISTÄJÄNÄ		
<b>Työn ohjaaja</b> Kirsti Rasehorn	<b>Sivumäärä</b> 22 + 2	
<b>Työelämäohjaaja</b> -		
<p>Opinnäytetyöni tavoitteena oli tutkia musiikin vaikutusmahdollisuutta hyvinvoinnin ja oppimisen edistäjänä. Työ jakautui kolmeen osioon. Ensimmäisessä osiossa perehdyttiin musiikkiterapian historiaan, musiikin vaikutuksiin ja musiikkiin akustisena ilmiönä. Toinen osio koostui musiikin hyvinvointia edistävästä vaikutuksista muusikon näkökulmasta tarkasteltuina. Kolmannessa osiossa tarkasteltiin haastatteluvastauksia, jotka liittyivät musiikin, ja erityisesti klassisen kitaransoiton harrastukseen hyvinvoinnin ja oppimisen edistäjänä.</p> <p>Opinnäytetyön empiirinen osio, haastatteluvaihe, toteutettiin kirjallisen teemahaastattelun avulla. Teoreettinen viitekehys pohjautui hermeneuttiseen, ymmärtämään ja tulkitsemaan pyrkivään tutkimusotteeseen. Opinnäytetyö on laadullinen tutkimus.</p> <p>Kokonaisuutena opinnäytetyö antoi minulle laajan kuvan musiikin terapeuttisesta ja oppimista lisäävästä vaikutusmahdollisuudesta. Erityisen hienoa oli ollut tarkastella klassisen kitaransoiton harrastusta liittyen kyseiseen teemaan. Opinnäytetyötä voidaan hyödyntää mm. tarkasteltaessa klassisen kitaransoittoharrastuksen myönteisiä puolia.</p>		

**Asiasanat**

Etnomusikologia, hyvinvointi, klassinen kitara, musiikin merkitys, musiikkipsykologia, musiikkiterapia, musikaalisuus, oppiminen

## ABSTRACT

<b>Centria University Of Applied Sciences</b>	<b>Date</b> March 2018	<b>Author/s</b> Timo Hatva
<b>Degree programme</b> Music		
<b>Name of thesis</b> MUSIC AS A IMPROVER OF WELLBEING AND LEARNING		
<b>Instructor</b> Kirsti Rasehorn		<b>Pages</b> 22 + 2
<b>Supervisor</b> -		
<p>The purpose of this thesis was to investigate the possibilities of music to improve wellbeing and learning abilities. The work has been divided into three parts. The first part focuses on the history of music therapy, the effects and acoustic phenomenon of music. The second part concentrates on music's possibilities to improve wellbeing from the point of view of a musician. The third part concentrates on the answers of the interview. The emphasis is on music's potential, and especially on classical guitar playing to improve wellbeing and learning abilities.</p> <p>The empirical field work was conducted with method of literary theme interview. The theoretical frame based on the hermeneutic theory, focusing on the understanding and interpreting the research theme. The work represents qualitative research.</p> <p>The whole work provided with more understanding of music's potential to improve wellbeing and learning. It was really interesting to investigate this theme from the classical guitar playing point of view. This thesis gave more understanding concerning the positive effects of music, and especially classical guitars playing.</p>		

### Key words

Classical guitar, ethnomusicology, learning, meaning of music, musicality, music therapy, psychology of music, wellbeing

**TIIVISTELMÄ**  
**ABSTRACT**  
**SISÄLLYS**

<b>1 JOHDANTO.....</b>	<b>1</b>
<b>2 MUSIIKKITERAPIAN HISTORIAA .....</b>	<b>2</b>
2.1 Antiikin Kreikka ja antiikin Rooma .....	2
2.2 Keski-aika ja uskonpuhdistuksen aika .....	3
2.3 Nykyisen musiikkiterapian synty .....	3
2.4 Musiikkiterapia nykyaikana .....	4
<b>3 MUSIIKIN VAIKUTUS JA MUSIIKKI AKUSTISENA ILMIONÄ.....</b>	<b>5</b>
3.1 Musiikin avulla parantaminen luonnonkansojen kulttuureissa.....	5
3.2 Musiikin vaikutus oppimiseen .....	6
3.3 Musiikki akustisena ilmiönä ja soitinten ominaisuudet .....	6
<b>4 MUSIIKIN HYVINVOINTIA EDISTÄVIÄ VAIKUTUKSIA MUUSIKON</b>	
<b>NÄKÖKULMASTA.....</b>	<b>8</b>
4.1 Rummutus terapian muotona .....	8
4.2 Yhteisöllisyyden kokeminen musiikin kautta.....	9
4.3 Musiikki vaikuttaa tunteisiin .....	9
4.4 Musiikin rauhoittava vaikutusmahdollisuus .....	10
<b>5 MUSIIKKI HYVINVOINNIN JA OPPIMISEN EDISTÄJÄNÄ:</b>	
Haastateltavana kitaransoiton lehtori Hannu Annala .....	11
5.1 Tutkimuksen teoria ja tutkimusmetodi .....	11
5.2 Teemahaastattelu .....	11
<b>6 MUSIIKKI IHMISEN HYVINVOINNIN EDISTÄJÄNÄ .....</b>	<b>13</b>
6.1 Klassinen kitara.....	13
6.2 Kauneuden kokeminen musiikin kautta .....	14
6.3 Musiikki ja hyvinvointi.....	15
6.4 Flow-tila .....	15
6.5 Musiikin ymmärtäminen ja elämä .....	16
6.6 Musiikin hättäväikutukset .....	16
<b>7 MUSIIKKI OPPIMISEN EDISTÄJÄNÄ.....</b>	<b>18</b>
7.1 Klassisen kitaransoitto ja oppimiskyky .....	18
7.2 Musikaalisuus .....	19
7.3 Huippumuusikot ja oppimiskyky .....	19
<b>8 POHDINTA .....</b>	<b>20</b>
<b>LÄHTEET .....</b>	<b>22</b>

**LIITE 1** Haastattelu kokonaisuudessaan  
**LIITE 2** Käsitteiden määrittely

## 1 JOHDANTO

Musiikki on universaali ilmiö. Musiikkia ja yhteisöllistä tanssia on ollut niin alkuperäiskulttuurien heimojen keskuudessa kuin urbaanin kaupunkikulttuurin teknojuhlissa. Koska musiikki on ollut tärkeä osa ihmisten elämää eri puolilla maapalloa, jotain erityistä tässä niin vaikeasti ymmärrettävässä taiteenlajissa on. Musiikissa on huomattu olevan potentiaalia yhdistää ihmisiä, kohottaa tunnelmaa, parantaa psyykkisiä ongelmia ja tuoda ilmoille sellaista kauneutta, jota vain musiikilla voi luoda.

Tässä opinnäytetyössäni keskityn musiikin mahdolliseen ihmisen hyvinvointia ja oppimista edistävään vaikutukseen. Käyn ensimmäisessä osiossa aluksi läpi musiikkiterapian historiaa, ja miten sitä käytetään terapianmuotona nykyaikana. Tarkastelen myös musiikkia fysikaalisena ilmiönä ja sen mahdollisuutta vaikuttaa ihmisen oppimiskykyyn. Toisessa osiossa keskityn pohtimaan musiikin myönteisiä vaikutuksia oman muusikkouteni kautta. Kolmas osio koostuu kenttätyövaiheesta, missä haastattelen kitaransoiton lehtori Hannu Annalaa. Tämän haastattelun teemana on klassisen kitaransoiton, ja yleisesti musiikin vaikutus ihmisen hyvinvoinnin ja oppimisen edistämiseen. Aloitan tämän opinnäytetyön syventymällä musiikkiterapian historiaan, ja miten sen avulla on pyritty edistämään ihmisen hyvinvointia monella elämän eri alueella.

## 2 MUSIIKKITERAPIAN HISTORIAA

Ihmiskunnan historiassa musiikki ja tanssi ovat olleet keskeinen ilmaisumuoto. Ilmaisumuotona musiikki on saanut paljon erilaisia muotoja, ja sen voima on myös huomattu terapeuttisessa kontekstissa. Petri Lehikoisen mukaan myös nykyihmisellä on:

Tarve elämän syvien tunteiden ilmaisemiseen ja henkisten jännitystilojen purkamiseen. (Lehikoinen 1973, 16).

Musiikillinen ilmaisu kuuluu perusinhimilliseen elämään ja tekee meistä eläviä ja tuntevia olentoja. Vaikka yhteiskunnat ovat muuttuneet ja modernisoituneet, musiikin terapeuttista potentiaalia pidetään edelleen arvossa. Jos mennään ajassa taaksepäin, voidaan huomata, että tietyinä ajanjaksona ja eri kulttuureissa eläneiden ihmisten maailmankuva on voinut olla erilainen kuin modernissa länsimaisessa maailmassa. Musiikin vaikuttava voima ehkä selitetään usein nykyterapiassa eri käsitteitten, tieteellisessä ja psykoanalyttisessä viitekehyksessä.

Musiikkiterapien juuret voivat ulottua aina Raamatun aikoihin ja sitä kauemmaksikin. Vanhan Testamentin kertomuksessa siitä, kuinka kuningas Saulin mieli rauhoittui Daavidin harpun soiton myötä, on havaittavissa musiikkiterapeuttinen lähtökohta.

### 2.1 Antiikin Kreikka ja antiikin Rooma

Antiikin Kreikassa musiikki nähtiin myös hyvänä apuna ihmisen kasvatuksessa. Platonin mukaan musiikilla oli tärkeä asema inhimillisen kasvun ja tunne-elämän kehittäjänä. Musiikin eetos -oppi oli vallitsevana käsityksenä musiikin vaikutuksesta ihmiseen. Platonin mukaan asteikot vaikuttivat eri alueisiin ihmisen persoonallisuudessa. (Lehikoinen 1973, 22.)

Myös musiikin henkinen puoli tuli antiikin Kreikan filosofiassa esille. Musiikin ja sen intervallien lukusuhteiden uskottiin heijastelevan kosmista järjestystä, joka vastaa sielun sisäistä harmoniaa. Pythagoras näki musiikin ja luvut jumalallisen järjestytyneisyyden periaatteena. Hänen mukaansa terveys on harmoniaa ja sairaus harmonian häiriötila. (Ahonen 1993, 28-29.)

Useat antiikin lääkärit käyttivät musiikkia psyykkisesti sairaiden oireiden hillitsemiseen ja ennalta ehkäisemiseen. Antiikin Roomassa arvostetun lääkäri Celsuksen mukaan musiikilla oli käyttöä psyykkisten sairauksien hoidossa esim. musiikin avulla voitiin parantaa maanisten potilaiden oireita. (Ahonen 1993, 29.)

## **2.2 Keski-aika ja uskonpuhdistuksen aika**

Keski-aika toi maailmaan uusia musiikillisia suuntauksia. Myös silloin nähtiin musiikissa olevan terapeutista potentiaalia. Silloin ajateltiin että sielu, joka ei ollut tasapainoisessa tilassa, voitiin musiikin harmonian avulla tuoda takaisin tasapainoon (Ahonen 1993, 29).

Myös uskonpuhdistuksen aikana Lutherin mukaan musiikilla oli eheyttäviä ominaisuuksia. Lutherin sanoin:

Musiikki ulottuu kaikkialle, kaikella on musiikkinsa. Jumala on luonut kaiken soimaan. (Ahonen 1993, 29.)

Lutherin ajatus musiikin metafyyysisestä olemuksesta voidaan johtaa jo Antiikin kreikan filosofien pohdintaan musiikin olemuksesta. Luther pohti myös musiikin vaikutusta rauhoittava ja tuoda iloista mieltä (Ahonen 1993, 30).

## **2.3. Nykyisen musiikkiterapian synty**

Nykyisen musiikkiterapian katsotaan syntyneen Yhdysvalloissa toisen maailmansodan jälkeen. Musiikin huomattiin lieventävän kotiutettavien sotaveteraanien oireita, mm. rauhoittavan pelkotiloja. Hyvien terapeuttien tulosten kautta musiikkiterapian käyttöä alettiin lisätä erilaisissa hoitolaitoksissa. Ensimmäinen yliopistotasoinen musiikkiterapia koulutus aloitettiin 1940-luvulla. (Ahonen 1993, 30.)

Nykyään musiikkiterapian koulutus ja käyttö on levinnyt ympäri maailman. Myös Suomessa musiikkiterapiaa voi opiskella jopa yliopistotasolla, ja sen käyttö terapianmuotona on vakiintunut.

## 2.4 Musiikkiterapia nykyaikana

Musiikkiterapiasta on tullut nykyaikana vakiintunut hoitomuoto, jota käytetään terapian muotona eri kohderyhmien parissa. Musiikkiterapiaa käytetään mm. psykiatrisissa sairaaloissa, kehitysvammalaitoksissa, vanhusten ja pitkäaikaissairaiden hoidossa, päihdeongelmaisten hoidossa jne. (Ahonen 1993, 33). Musiikki nähdään terapiaprosessissa välineenä, jota käytetään terapeuttisiin tarkoituksiin ihmisen hyvinvoinnin lisäämiseksi.

Musiikin kyky koskettaa ihmisen syvempiä kerroksia voi eheyttää esim. tunne-elämän ongelmissa. Musiikin aiheuttama patoutuneiden tunteiden katarttinen ulostulo musiikin kanavan kautta, voi olla terapeuttinen kokemus. Antiikin kreikan aikana Aristoteleen katharsis-opissa taiteen herättämät tunteet, suru, tuska jne, auttoivat näitä tunnetiloja purkautumaan (Lehtonen 1989, 15 [Alvin 1966] ).

Espanjassa Andalusian alueella kehittynyt flamencomusiikki on ollut oiva apu ihmisille purkamaan esim. laulun kautta tuskaa ja surua tavalla, joka koskettaa myös kuulijoita. Flamencomusiikki on voinut toimia heille katarttisena, puhdistavana, tunteiden purkamiskanavana, joka on tuonut lohtua ja helpotusta heidän elämäänsä.



### 3 MUSIIKIN VAIKUTUS JA MUSIIKKI AKUSTISENA ILMIÖNÄ

#### 3.1 Musiikin avulla parantaminen luonnonkansojen kulttuureissa

Musiikin avulla parantaminen on tyypillistä myös luonnonkansojen parissa. Näissä kulttuureissa on erityisiä soittimia, joiden soittamisella on huomattu olevan parantavia vaikutuksia. Länsi-Afrikassa erityisesti harpun- ja luutunsoitolla uskotaan olevan terapeuttinen vaikutus (Bojner-Horwitz & Bojner 2007, 63). Tämän opinnäytetyön kolmannessa osassa tarkastelen klassisen kitaransoiton hyvinvointia ja oppimista lisäävää vaikutusmahdollisuutta. On hyvin mielenkiintoista huomata, että akustinen nylonkielinen kitara, jota klassisen musiikin soitossa käytetään, on myös kieli- ja näppäilysoitin, kuten afrikkalainen harppu ja luuttu. Nämä soittimet kuuluvat kielisoitinten ryhmään.

Afrikassa myös rumpua on kunnioitettu, koska sen soittamisella on huomattu olevan merkittävää vaikutusta parantamisprosessissa. Parannusseremoniat rummutuksen avulla saattoivat kestää kauan aikaa. (Lehikoinen 1973, 20.) Perinteisessä afrikkalaisessa musiikissa soittaminen ja tanssiminen kuuluvat yhteen. Afrikkalaista perinteistä musiikkia harrastetaan myös Suomessa. Polyrytmisyydessään afrikkalaista musiikkia voi olla aluksi vaikeaa hahmottaa. Voi mennä hetken aikaa, ennen kuin ymmärtää afrikkalaisessa musiikissa olevan idean.

Intiaaneilla, Amerikan alkuperäisväestöllä, on ollut oma musiikkiperinteensä. Luontoa tutkimalla on löydetty myös lääkekasveja, ja opittu niiden käyttöä parantamisprosessin apuna musiikin lisäksi. Intiaanit ovat käyttäneet musiikissaan mm. intiaanihuilua, puuhuilua, jolla soitetaan pentatonista musiikkia. Oma kokemukseni intiaanihuilulla soittamisesta on ollut, että sen ääni on hyvin luonnollinen. Intiaanihuilu sopisi hyvin myös länsimaisen musiikkiterapian soittimeksi.

Lääketieteen isä, Hippokrates ajatteli, että sairaudet johtuvat synneistä luontoa vastaan (Ober, Sinatra & Zucker 2010, 14). Kun katsotaan nykypäivän ympäristön tilaa, voi huomata, että monelta osin luontoa on rasiutettu tarpeettomasti. Ekologisia liikkeitä on onneksi myös, ja selvää tiedostamista ekologiseen elämäntyyliin on havaittavissa.

Kuten aikaisemmin tekstissä tuli esille, eri kulttuureissa on erityisiä soittimia, joiden soittamisella on nähty olevan parantava vaikutus. Vilpittömän tutkiminen musiikin käytöstä terapian muotona eri

kulttuureissa, ja näiden kulttuurien soittimien ominaisuuksien tutkiminen, voisi antaa laajaa perspektiiviä musiikin olemuksesta ja sen käytöstä terapian muotona.

### **3.2 Musiikin vaikutus oppimiseen**

Musiikki vaikuttaa myös ihmisen aivotoimintaan. Se voi toimia suurena aivotoiminnan aktivoijana. Denise Erdonmezin mukaan musiikki ravitsee aivoja kuin vitamiini. Musiikkia käytetäänkin myös sellaisten ihmisten kuntouttamisessa, joilla on aivotoiminnan vajaatoimintaa. (Erdonmez 1993, 117.)

Musikaalisuutta on myös tutkittu, ja sitä miten se suhteutuu muuhun lahjakkuuteen. Voiko musikaalinen ihminen oppia helpommin myös muita asioita? Johdatus musiikkipsykologiaan -kirjassa Eino Roiha toteaa, että tutkimusasetelma ei ole niin helppo, kun tutkitaan musikaalisuuden suhdetta muuhun lahjakkuuteen. Siihen vaikuttaa se, miten musikaalisuus määritellään. Kirjassa tulee esille, että aika yleinen havainto musiikkipedagogien keskuudessa on ollut, että hyvin musikaaliset ihmiset ovat olleet hyviä muissakin aineissa. (Roiha 1965, 145–146.)

Myös matemaattisen lahjakkuuden ja musikaalisuuden suhdetta on pohdittu. Siitä on ollut erilaisia näkemyksiä. Pythagoran, Platonin ja Aristoteleen aikana musiikkia pidettiin matemaattisena aineena, ja tässä korostettiin musiikin teoreettista puolta. Musiikin ja kielen puhumisen lahjakkuuden on myös nähty korreloivan. (Roiha 1965, 146–147.)

Parantaako musiikkiharrastus oppimiskykyä? Ainakin musiikki vaikuttaa ihmisen aivotoimintaan aktivoien sitä. Voisi ajatella, että paljon musiikin kanssa tekemisissä olleen ihmisen on varmaankin helppo omaksua muita elämäntaitoja, joissa tarvitaan samankaltaisia kykyjä ja loogista päättelyä, kuin musiikissa.

### **3.3 Musiikki akustisena ilmiönä ja soitinten ominaisuudet**

Musiikkia voidaan määritellä monella eri tavalla. Fyysisenä ilmiönä musiikki on ilmiö, joka pohjautuu akustiseen värähtelyyn. Värähtely voidaan myös tuntea kehossa. (Ahonen 1993, 39.) Eri soittimia soitettaessa tulee sointiväritään erikuuloisia ääniä, joiden värähtelyominaisuuksia on hyödynnetty musiikkiterapiassa. Ne johtuvat siitä, että eri soitinten äänten ylä-sävelsarjojen lukumäärät ovat

erilaiset. Huilun ääni on kaikkein lähinnä siniääntä, joka on yksinkertaisinta ääntä, jota on olemassa. Tätä huilun ainutlaatuista ominaisuutta on käytetty myös välineenä terapiassa. (Ahonen 1993, 40.)

Akustisen värähtelyn hoitavia mahdollisuuksia on tutkittu myös tieteellisesti. Värähtelyn mahdollisuuksia ihmisen hyvinvoinnin lisäämiseksi on sovellettu kehittämällä myös laitteita, joita käytetään musiikkiterapiassa. Fysioakustinen tuolin käyttö terapiassa on yksi värähtelyn sovellus, millä on todettu olevan hyviä vaikutuksia. Tämä menetelmä on biofysikaalinen hoitomuoto, jossa käytetään hyväksi matalataajuuksista ääniaaltoenergiaa. Sen käyttö on osoittanut, että siitä on ollut apua mm. useimpiin stressiperäisiin vaivoihin. (Lehikoinen 1997, 29.)

## 4 MUSIIKIN HYVINVOINTIA EDISTÄVIÄ VAIKUTUKSIA MUUSIKON NÄKÖKULMASTA

Tässä luvussa pohdin musiikin hyviä vaikutuksia oman muusikkouteni kautta. Olen soittanut kitaraa noin 25 vuotta ja opiskellut musiikkia laaja-alaisesti. Kun mietin, mitä musiikki ja soittaminen on tuonut elämäni, tulee mieleeni paljon hyviä kokemuksia musiikista eri yhteyksissä. Seuraavaksi esittelen joitain musiikin terapeuttisia vaikutuksia, joita olen itse kokenut tähänastisellani muusikon uralla.

### 4.1 Rummutus terapian muotona

#### –primitiivistä musiikkia monimutkaisessa maailmassa

Kun pohditaan musiikin ja tanssin yhteyttä, tulee omasta kokemuksesta mieleen afrikkalainen musiikki. Olin vuonna 2001, 4 kuukautta, vapaaehtoistyössä Tansaniassa. Opiskelin siellä paikallisten opastuksella traditionaalista afrikkalaista rummutusta. Uskoisin, että yksi syy miksi afrikkalaista rummutusta käytetään terapian muotona, voi olla, että sen kautta ihminen pystyy hyvin ilmaisemaan tunteitaan.

Suomessakin on rumpu-tanssi-ryhmiä, jotka soittavat afrikkalaisia rytmejä. Voi hyvin kuvitella, miten vapauttavaa afrikkalainen musiikki voi olla, kun esimerkiksi pitkän työviikon jälkeen pääsee tanssimaan ja rummuttamaan muiden kanssa, ja ilmaisemaan itseään rytmikkään musiikin avulla. Yhdessä rummuttaminen on primitiivisyydessään hyvä stressinpoistaja. Yhteisöllisyys rummutuksessa, tanssiminen ja rummutus, voivat saada vakavamman ihmisen liikkumaan musiikin tahdissa. Siinä urbaanilla kaupunkilaisellakin toteutuu ainakin hetkeksi luonnonkansojen elämäntyyliä, jossa yhteisöllisyys on tärkeä voimavara.

Kun ihmiset rummuttavat yhdessä kesällä vaikka paljain jaloin, voi olla, että rummun sointiväri, rytmi ja maa jalkojen alla auttavat ihmistä vapautumaan, ja uudestaan löytämään luonnollista olemisen tyyliä. Yhteiskunnan monimutkaisten asioiden vastapainoksi rummutus yksinkertaisuudessaan on hyvä ilmaisukeino, joka saa jotain liikkumaan ihmisen sisällä. Rytmä on yksi olennaisimpia elementtejä musiikissa. Syke pitää musiikin kasassa.

## 4.2 Yhteisöllisyyden kokeminen musiikin kautta

Musiikilla on parhaimmillaan ihmisiä yhdistävä vaikutus. Itse olen huomannut tämän eri yhteyksissä soittaessani ihmisten kanssa. Parhaita kokemuksia on ollut soittaminen ulkomailla muiden ihmisten kanssa. Niissä tilaisuuksissa olen kokenut, että musiikki on yhdistänyt toisille ennestään vieraita ihmisiä. Yksi muisto tulee mieleen Espanjan Andalusiasta, Granadasta, missä jammailimme opiskelijaresidenssin kattoterassilla illalla tähtien loistaessa taivaalla. Flamenco soi, ja iloinen tunnelma yhdisti kaikkia. Uskoisin, että yksi musiikin ihmisen hyvinvointia edistävä vaikutus syntyy soittamalla muiden kanssa. Se on tärkeää, varsinkin länsimaisessa kulttuurissa, joka on aika yksilökeskeinen ja yksinäisyyttä on paljon.

Yhteisöllisyyden merkityksen tärkeys on huomattu myös musiikin koulutuksessa. Uusi yhteisömuusikkojen erikoistumiskoulutus on alkanut syksyllä 2017 mm. Centria-ammattikorkeakoulussa. Vuoden mittaisessa koulutuksessa opiskelijat oppivat käyttämään musiikkia yhteisöllisenä työkaluna esim. hoiva-alalla tai lapsi- ja nuorisotyössä. Tärkeänä ajatuksena työssä on mm. ihmisten kohtaaminen, koskettaminen ja vuorovaikutus musiikin avulla. (Rasehorn 2017.)

## 4.3 Musiikki vaikuttaa tunteisiin

Jo Antiikin aikana on huomattu, että musiikki vaikuttaa ihmisen tunteisiin ja mielialaan. Eri asteikkojen on ajateltu stimuloivan ihmisen sisintä eri tavoin. Olen ollut pitkään kiinnostunut modaalisesta musiikista ja moodeista, eli kirkkosävellajeista. On ollut erilaisia kausia, jolloin joku tietty moodi on ollut vallitsevana omassa soitossa.

Vietettyäni vuoden Espanjassa, Sevillan kaupungissa, flamenco opiskellessa, siinä paljon käytettävä fryyginen moodi tuli minulle hyvin tutuksi. Fryygisessä moodissa toinen asteikon sävel on puolisävelaskelen päässä perussävelestä. Se on tämän asteikon karakteristinen sävel, ja tuo flamencolle ominaisen mystisen jännitteen tunteen.

Flamenco on juurtunut syvälle Andalusian kulttuuriin, ja mielestäni se heijastaa kulttuurin syvempiä kerroksia. Se tuo ilmoille jotain hyvin inhimillistä ilmaisumuotoa, joka koskettaa tunnevoimallaan ja kauneudellaan kuulijoita.

Voi olla, että soittaessa eri moodien käytöllä on erilainen terapeutinen funktio. Uskon, että moodeihin kätkeytyvä erilainen terapeutinen funktio liittyy jokaisen asteikon ominaisluonteeseen, mikä tulee esille moodin karakterisävelten kautta. Monesti myös musiikin muut kulttuuriset kontekstit voivat ehkäpä määrittää sen, koskettaako musiikki kuulijaa parantavalla tavalla.

#### **4.4 Musiikin rauhoittava vaikutusmahdollisuus**

Usein olen huomannut musiikin rauhoittavan vaikutuksen itseeni ja lähimmäisiini. Flamenco soittaessani olen huomannut sen rauhoittavan vaikutuksen, varsinkin sequirias-tyylin. Myös klassinen kitaramusiikki ja perulainen charango -musiikki ovat toimineet samalla tavalla. Omakohtainen kokemus musiikin tyyntävstä vaikutuksesta mieleen, johtuu osittain itse soittimesta. Itse soitan paljon nylonkielistä akustista kitaraa, joka soi luonnollisesti ja on tehty puusta.

Toinen tärkeä asia musiikin rauhoittavasta vaikutuksesta oman kokemukseni perusteella on, että soittaessa mieli fokuoituu musiikkiin, ja näin ollen jokapäiväisen elämän mahdolliset huolet ja velvoitteet eivät välttämättä tule tietoisuuteen. Soittohetki on siis parhaimmillaan myös lepoetki, pieni levähdys arjen askareista.

Jotkut soittimet toimivat hyvinä välineinä terapiassa niiden ominaissointinsa perusteella. Jo pelkästään soittimen ääni ilman melodiaa voi toimia rauhoittavana, esim. Australian alkuperäisheimojen soittama didgeridoo, afrikkalaisperäinen vesirumpu, tai vaikkapa aasialaiset soivat kulhot. Uskoisin, että yksi musiikin terapeutinen vaikutus on nimenomaan saada ihminen rauhoittumaan ja rentoutumaan musiikin vaikutuksen kautta.

## **5. MUSIIKKI HYVINVOINNIN JA OPPIMISEN EDISTÄJÄNÄ:**

**–Haastateltavana kitaransoiton lehtori Hannu Annala**

### **5.1 Tutkimuksen teoria ja tutkimusmetodi**

Opinnäytetyöni tutkimuksen teoreettista puolta voisi kuvailla hermeneuttiseksi, tulkitsemaan ja ymmärtämään pyrkiväksi otteeksi aiheeseen. Hermeneutiikalla on kaukaiset juuret, jotka ulottuvat aina antiikkiin asti. Sillä on tarkoitettu oppia ja sääntöjä, joiden mukaisesti tulkintataitoa on harjoitettu. (Nikander 2003.)

Tärkeitä tutkimuskysymyksiä opinnäytetyössäni ovat muun muassa: Miten musiikki toimii terapeuttisena? Mitkä vaikutusmekanismit musiikissa lisäävät ihmisen hyvinvointia? Voiko musiikkiharrastus parantaa oppimiskykyä? Mitä muita taitoja ihminen voi oppia kitaran soittoharrastuksen myötä?

Ajatuksena on verrata haastatteluaineistoa omiin kokemuksiin ja lähdeaineistoon, ja näin pohdiskella vastauksia hermeneuttisessa viitekehyksessä. Tutkimus on kvalitatiivinen, laadullinen tutkimus.

### **5.2 Teemahaastattelu**

Opinnäytetyön empirinen aineisto on kerätty puolistrukturoidulla teemahaastattelulla (Koppa 2015), johon asiantuntijahaastateltava vastasi kirjallisesti. Haastattelukysymykset on jäsennellyt kahteen isompaan teemaan: Miten musiikki voi edesauttaa ihmisen hyvinvointia? Miten musiikki voi parantaa ihmisen oppimiskykyä? Spesifimpi kysymyksen asettelu on, että, miten nimenomaan klassisen kitaran soitto voi vaikuttaa edellä mainittuihin asioihin? Oma tulkinta ja uudet kysymykset ovat pohjana pohdiskellessani aineistoa.

Haastattelin Keski-Pohjanmaan konservatorion klassisen kitaransoiton lehtori Hannu Annalaa, jolla on laajaa kokemusta kitaransoiton opetuksesta. Haastattelun vastauksien lomassa on myös omaa pohdintaani aiheeseen ja siihen läheisesti liittyviin kiinnostaviin teemoihin. Kysymykset olivat seuraavat:

1. Miten näet klassisen kitaransoiton roolin ja merkityksen nykymaailmassa?
2. Voiko ihmisen kauneudentaju ja kauneuden kokeminen lisääntyä klassisen kitaran soittoharrastuksen myötä? Miten?
3. Minkälainen musiikki mielestäsi edistää ihmisen kokonaisvaltaista hyvinvointia?  
-Mihin mielestäsi tämän tietyn musiikin terapeuttinen potentiaali perustuu?
4. Miten määrittelisit flow-tilan klassisen kitaran soitossa, ja miten se ilmenee?  
-Mitkä tekijät edesauttavat flow-tilan syntymiseen kitaransoitossa?
5. Voiko mielestäsi klassisen musiikin ymmärtäminen auttaa ymmärtämään elämää paremmin, eli voiko ihminen tulla viisaammaksi klassisen musiikin opiskelun myötä?  
-Mitkä asiat voivat tuoda viisautta?
6. Voiko musiikki olla haitallista ihmiselle? Millainen ja miten?
7. Millaisia taitoja säännöllinen kitaransoittoharrastus edistää?
8. Kun mietitään kitaransoitossa vaikka sointujen ja asteikkojen sormitusten osaamista, mitä oppimistaitoja se voisi kehittää?
9. Miten määrittelisit käsitteen musikaalisuus?
10. Tiedätkö, onko huippukitaristeilla havaittu myös suurempaa oppimiskykyä myös muilla aloilla?



## 6 MUSIIKKI IHMISEN HYVINVOINNIN EDISTÄJÄNÄ

### 6.1 Klassinen kitara

Akustiset soittimet ovat herkkiä soittimia. Laadukkaan soittimen tekeminen käsityönä on voinut kestää soittimenrakentajalta kauan. Akustisten kitaroitten (Kuva 1) eri puolajit tuottavat kitaraa soitettaessa kunkin kitaran kohdalla erilaisen ja ainutlaatuisen sointiväarin. Akustisilla soittimilla on ominaisuuksia, joita soittaessa voi tulla hyvinkin herkkiä sävyjä esille. Niille tuntuu olevan tilausta myös nyky-aikana. Hiljaisuuden aistiminen herkän musiikillisen ilmapiirin kautta voi olla eheyttävää ja rauhoittavaa.



KUVA 1, Akustinen flamencokitara

Hannu Annala näkee haastattelun perusteella, että klassinen kitara akustisena soittimena voi tarjota nykymaailmassa hyvän vaihtoehdon musiikille, joka on sähköisesti soitettua, ja jossa volyymitasot ovat korkeita.

Annala tuo myös esille vastauksessa, että klassinen kitara on herkkä soitin, jota soittaessa molemmat kädet ovat kosketuksessa kitaran värähtelevään kieleen, ja myös soittajan keho on kontaktissa kitaran värähtelevään puuosaan. Hän näkee kitaran äänenvoiman ja sointivärien olevan ominaisuuksia, jotka edistävät hyvinvointia.

Tässä haastatteluvastauksessa tuli hyvin esille myös ihmisen tuntoaistin merkitys musiikin kokemisessa. Kitara on soittajalle hyvin intiimi soitin, koska se on soitettaessa kiinni soittajan kehossa. Akustista kitaraa soittaessa musiikin resonanssin kitarassa tuntee siis myös soittaja kropassaan. Puu kitaran rakennuselementtinä, musiikin resonanssi, sormilla ilman plektraa soittaminen, ja se klassinen musiikki, mitä kitaralla soitetaan, voivat yhdessä olla mielihyvää ja tyyneyttä tuova kokemus soittajalle.

Kun pohditaan vielä kitaran roolia ja merkitystä nykymaailmassa, Annala näkee, että klassisen kitaran soittoharrastus voi tarjota soittajalle henkisesti rauhoittavan sointimaailman. Hän tuo myös esille, että ohjelmistoa sekä soolo-, että yhteissoittoon on 500 vuoden ajalta.

Musiikin vaikutusta ihmiseen pohtivat myös antiikin Kreikan filosofit, jotka tutkivat mm. musiikin eri moodien eli kirkkosävellajien vaikutuksia kuulijaan. Klassinen kitara on herkkyydessään hyvä instrumentti harmonisten äänimaisemien luomiseen. Se on tärkeää nyky-yhteiskunnassa, missä monesti hektinen elämäntyyli voi altistaa kiireelle ja stressille.

## **6.2 Kauneuden kokeminen musiikin kautta**

Yksi haastatteluteema koski klassisen kitaran soittoharrastuksen vaikutusta ihmisen kauneudentajun ja kauneuden kokemisen lisääntymiseen. Annalan mielestä ihmisen kauneudentaju ja sen kokeminen voi lisääntyä korkeatasoisten sävellysten harjoittelun myötä.

Kauneuden ja luonnollisuuden yhteys on pohdittanut minua opinnäytetyötä tehdessäni. Ehkäpä ne liittyvät aitouteen, eikä keinotekoisuuteen, tai ulkokultaisuuteen. Linnunlaulun kuunteleminen kesämökillä voi toimia jo itsessään musiikillisena kokemuksena, ja on hyvää vastapainoa erilaiseen melusaasteeseen, mitä isoimmista kaupungeista löytyy. Kun nyky-ajan länsimaisessa yhteiskunnassa on paljon mekaanista ja töksähtävää ääntä esim. kodinkoneet tai liikenteen melu, luonnollisille ja harmonisille äänimaailmoille voisi olla myös suuri tarve.

### **6.3 Musiikki ja hyvinvointi**

Kysymyksessä musiikin ja hyvinvoinnin yhteydestä, Annalan mukaan musiikin myönteinen vaikutus liittyy musiikin tuomaan mielihyvän kokemiseen. Annala näkee myös musiikin terapeutin potentiaalin perustuvan musiikin harmonian ja kauneuden vaikutukseen ihmisen tunteisiin ja ajatteluun.

Musiikkiterapiassa soittimen äänellä on myös merkitystä. Vastauksessa tuli esille myös, että joillakin ihmisillä on erityisen herkkä kyky aistia musiikkia. Musiikki voidaan ymmärtää myös värähtelyn muotona. Laadukkaat soittimet ovat usein myös sointiväritään hyviä. Eri soitinten soivia ominaisuuksia on hyödynnetty musiikkiterapiassa. Musiikkiterapeutit ovat käyttäneet työssään soittimia, joiden sointiväriä ja värähtelyä he ovat huomanneet toimivan terapeutin.

### **6.4 Flow-tila**

#### **–Inspiraation ja vapauden kokeminen musiikin kautta**

Minua kiinnosti myös flow-tilan määrittelemisen klassisen kitaran soitossa. Annalan mukaan flow-kokemuksessa ihminen ikään kuin antautuu musiikin virran vietäväksi. Flow-tilan syntymiseen Annalan mukaan edesauttavat häiriötön ja miellyttävä ympäristö, oma keskittyminen, ja myös soittajan psyko-fyysinen tasapaino.

Annala määrittelee flow-tilan musiikissa seuraavasti:

Kokonaisvaltainen musiikin virran vietäväksi antautuminen. Eräänlainen transsitilaan vaipuminen, jossa muut aistimukset ja ajatukset häipyvät.

Flow-tilan kokemisessa muusikosta voi tuntua siltä, että flow-tilassa soitto sujuu erityisen hyvin. Ehkäpä siinä muusikko on yhteydessä musiikin virtaavaan liikkeeseen, tai virtaa sen mukana. Flow-tilan voi kokea myös muilla taidealoilla. Se voi myös liittyä inspiraation löytymiseen, mikä edesauttaa luovaa työtä. Onhan se huomattu, että kun taiteilijalla on inspiraatio, se voi ylittää hyvinkin virtuoosimaisiin suorituksiin. Miten flow-tilan kokeminen liittyy opinnäytetyöni teemaan? Ehkä se liittyy vapauden kokemiseen musiikin kautta, joka voi olla hyvinkin paljon hyvinvointia lisäävää.

## **6.5 Musiikin ymmärtäminen ja elämä**

Kysymyksen asettelu on luonteeltaan hyvin filosofinen, mutta kiinnostava. Voiko klassisen musiikin ymmärtäminen auttaa ymmärtämään elämää paremmin, eli voiko ihminen tulla viisaammaksi klassisen musiikin opiskelun myötä?

Haastatteluvastauksessa Annala näkee tämän asian perustuvan subjektiiviseen kokemukseen, joka voi olla hyvin vaikeasti mitattavaa. Tärkeintä hänen mielestään on yksilön omat kokemukset musiikin harrastuksessa. Musiikki voi Annalan mukaan kehittää älyllistä ajattelua, jonka hän näkee jossakin määrin olevan rinnastettavissa viisauteen. Hän näkee myös elämäkokemuksen voivan tuoda viisautta

Tämä kysymyksenasettelu opinnäytetyössäni on pohtimisen arvoinen asia. Musiikin ymmärtämistä edesauttaa musiikin elementtien tarkasteleminen nuottikuvassa. Jos sävellyksessä elementit ovat hyvässä suhteessa toisiinsa, on helpompi hahmottaa sävellyksen rakenne ja muoto. Tämänkaltaisen musiikin tutkiskelu voi parantaa ihmisen loogista päättelykykyä. Pitkän uran musiikin parissa tehneen säveltäjän ymmärrys ja pohdinta musiikista voi olla myös luonteeltaan filosofista. Ehkä ihmisen syvä tietämys ja kokemus musiikista voi ulottua myös muiden taiteen ja elämän alueiden ymmärtämiseen.

## **6.6 Musiikin haittavaikutukset**

Haastattelukysymyksessä, jossa pohdittiin musiikin mahdollisia haittavaikutuksia, vastauksessa tuli esille, että liian voimakkaalla volyymilla kuultava musiikki voi olla haitallista kuulolle. Vaikka opinnäytetyöni keskittyykin musiikkiin, on hyvä huomata, että kaupunkien äänimaisematkin voivat

olla myös välillä meluisia. Äänimaisematutkijoiden rooli onkin tärkeä kaupunkien äänimaailmojen tunnistamisessa. Hiljaisuuden kokemisen terapeuttisuus näkyy mm. siinä, että järjestetään hiljentymis-retriittejä. Musiikin ja hiljaisuuden yhteys on myös olennainen.

Musiikin harjoittelussa, Annala tuo vastauksessa esiin liiallisen musiikin harjoittelun voivan olla soittajalle/laulajalle fyysisesti ja psyykkisesti ylikuormittavaa. Musiikin kokemisessa, Annalan mukaan, musiikki, joka herättää kuulijassa ärtymystä ja levottomuutta voi olla haitallista ihmiselle. Tätä kysymystä voisivat valoittaa myös musiikkiterapeutit ja musiikkipsykologian tutkijat. Minkälainen musiikki voi olla haitallista ihmiselle?

Musiikkia voidaan käyttää myös markkinoinnin välineenä (Eerola 2010, 327). Tämänkaltaisen musiikin käyttäminen on viety pois sen aidosta ja luonnollisesta kontekstista osaksi markkinointia.

## 7. MUSIIKKI OPPIMISEN EDISTÄJÄNÄ

Toinen tärkeä teema opinnäytetyössäni on ollut musiikki oppimisen edistäjänä. Tutkimuskysymykset painoutuivat musiikin ja varsinkin kitaransoittoharrastuksen oppimiskykyä edistäviin tekijöihin.

### 7.1 Klassisen kitaransoitto ja oppimiskyky

Kysyin haastattelussa kitaransoiton ja oppimisen yhteydestä. Minua kiinnosti pohdinta siitä, minkälaisia taitoja säännöllinen kitaransoittoharrastus voisi edistää. Vastauksessa Annala näkee, että säännöllinen kitaransoittoharrastus voi edistää kognitiivisia ja motorisia taitoja. Yhteissoitto voi Annalan mukaan edistää sosiaalisia taitoja.

Kognitiivisten taitojen parantumiseen soittoharrastuksen kautta voi osaltaan vaikuttaa se, (mikä opinnäytetyön ensimmäisessä osassa tuli esille), että musiikki aktivoi aivotoimintaa. Yhteissoittamisen kautta ihminen on tekemisissä muiden ihmisten kanssa. Sosiaalista kanssakäymistä yhdistää yhteinen soittoharrastus. Pitkään yhdessä soittaneet muusikot ovat jakaneet paljon kokemuksia myös musiikin kautta. Musiikki on yhdistänyt heitä myös luovalla tavalla.

Kitaransoitossa tarvittavat soitujen ja asteikkojen sormitusten osaaminen voivat Annalan mukaan kehittää keskittymiskykyä, loogista päättelykykyä, kurinalaisuutta ja oppimistaitoja yleisesti. Nämä oppimistaidot, jotka vastauksessa tuli esille, ovat tärkeitä myös mm. huippu-urheilussa. Kurinalaisuus vaikkapa mäkihyppääjän harjoitteluperiodilla on hyvin tärkeää, jos haluaa pitää itsensä huippukunnossa.

Huippumuusikotkin ovat noin yleisesti harjoitelleet valtavasti saavuttaakseen niin hyvän soittotaidon. Hyvän soittotaidon saamiseksi muusikko tarvitsee kurinalaisuutta, että hän jaksaa harjoitella paljon kehittääkseen soittotaitoaan. Flamencokitaristi -virtuoosi Paco de Lucia aloitti soittoharrastuksen jo lapsena.

## 7.2 Musikaalisuus

Yksi haastattelun kiinnostava teema oli musikaalisuus. Kysyin haastattelussa musikaalisuuden määrittelemisestä. Vastauksessa Annala näkee musikaalisuuden koostuvan herkkyydestä musiikin vaikutuksen kokemiseen, mielenkiinnosta musiikkiin ja erilaisten musikaalisten kykyjen omaamisesta esim. rytmitaju, sävelkorva ym.

Itseäni kiinnostaa myös kysymyksen asettelu, että voiko musikaalisuus olla löydettävissä oppimisen kautta? Miten paljon inspiraation löytyminen voi edesauttaa herkkyyteen musiikin kokemisessa?

Haastatteluvastauksessa tuli esille, että musikaalisuuden määritelmään kuuluu myös mielenkiinto musiikkiin. Jos soittajalla on suuri kiinnostus musiikkiin, soiton harjoittelu ei välttämättä tunnu tylsältä. Motivaatio uuden oppimiseen ja soittotaitojen lisäämiseen kertoo valmiuksista oppia ja ymmärtää musiikkia enemmän. Musikaalisuus voisi siis myös olla yhteydessä oppimisen motivaatioon, joka edesauttaa musikaalisten kykyjen jalostumista.

## 7.3 Huippumuusikot ja oppimiskyky

Hyvin musikaalisten ihmisten oppimiskykyä muihin aloihin on myös pohdittu tutkijoitten keskuudessa. Haastattelussa kysyin, että onko huippukitaristeilla havaittu myös suurempaa oppimiskykyä muilla aloilla. Annala on havainnut huippusoittajien olevan yleensä älykkäitä ja usein myös oppijoita, jotka ovat lahjakkaita monilla eri aloilla.

Eino Roihan musiikkipsykologiaan perehtyvässä kirjassa tulee esille, että musiikkipedagogien keskuudessa on havaittu, että hyvin musikaaliset ihmiset ovat olleet hyviä muissakin aineissa (Roiha 1965, 145–146). Tämä tarkoittaisi sitä, että aktiivinen musiikkiharrastus, johon ihminen on vuosia omistautunut kunnolla, voisi auttaa myös oppimiskyvyn parantumiseen, ja sitä kautta muiden elämäntaitojen osaamiseen. Ehkä siihen liittyy aikaisemmassa vastauksessa esiin tullut asia, että soittoharrastus voi kehittää muita oppimiseen liittyviä tärkeitä kykyjä, kuten keskittymiskykyä, kurinalaisuutta, ja loogista päättelykykyä.

## 8 POHDINTA

Tässä opinnäytetyössä olen tarkastellut musiikkia, ihmisen hyvinvointia ja oppimista lisäävästä vaikutusmahdollisuudesta käsin. Vastauksia tutkimuskysymyksiin on tullut pitkin opinnäytetyötä.

Musiikki liittyy ihmisen elämään voimakkaasti, ja sillä on selkeästi tärkeä funktio ihmisen syvien tunteiden ilmaisemiskanavana. Jo kauan aikaa sitten maailman historiassa, antiikin aikana eläneet pohdiskelijat ja filosofit ovat miettineet musiikin olemusta ihmisen hyvinvoinnin lisääjänä.

Opinnäytetyö on ollut minulle hyvin valaiseva välähdys siitä, miksi musiikkia on niin paljon maailmalla. Ihminen tarvitsee ja kaipaa ilmaista itseään musiikin kautta. Siihen liittyy vahvasti myös tanssi. Musiikki ja tanssi parhaimmillaan ovat hyvin luonnollisia ilmaisunmuotoja. Ehkäpä niiden kautta ihminen voi rentoutua ja uudestaan virittäytyä luonnolliseen tilaansa, mistä mahdollinen stressi ja kiire ovat voineet vieroittaa. Yhteisöllinen soitto ja tanssi voivat viedä takaisin ihmisten kollektiiviseen yhteyteen.

Musiikin terapeuttisen potentiaalin tutkiminen ja musiikkiterapeuttien työ eri ihmisryhmien parissa on tärkeää. Siihen auttaa musiikin tuntemus ja ymmärtäminen. Parhaimmillaan musiikin syvä ymmärtämisprosessi on silloin, kun menee opiskelemaan musiikkia niille paikoille, joissa kyseinen tyyli on autenttisimmillaan. Sitä olen omalla muusikon tielläni jonkin verran tehnyt. Olen asunut Espanjassa flamenco ja Tansaniassa afrikkalaista musiikkia opiskellen. Suomessa Kaustinen on avannut silmäni rikkaaseen pelimannikulttuuriin.

Matkoillani olen huomannut, että kyseisissä maissa sen kulttuurin musiikki on myös jotenkin juurtunut muuhun elämään. Afrikassa musiikki on perinteisesti katsottuna osa elämää. Espanjassa flamenco liittyy myös vahvasti juhliin, fiestoihin, joita siellä on paljon. Etnomusikologisesti tarkastellen musiikki on siis myös osa muuta kulttuuria, ja liittyy vahvasti juhliin ja muihin tärkeisiin tilanteisiin elämässä. Musiikki auttaa jaksamaan. Ilman musiikkia jotain hyvin olennaista jäisi puuttumaan elämästä.

Tämä tutkimusprosessi on laajentanut ymmärrystäni musiikin käytöstä terapeuttisessa kontekstissa ja oppimistaitojen edistäjänä. Pohdiskellessani klassisen kitaran soittoharrastuksen myönteisiä puolia, tuli monia asioita eteen, joita en ole ennen huomannutkaan. Musiikin harmonisen sointimaailman



löytyminen klassisen kitaransoiton harrastajalle voi välittää aitoutta, rauhaa, ja luonnollisuutta, joka on helposti löydettävissä. Silloin soittoharrastus voi sisältää myös terapeutin funktion. Opinnäytetyöni antoi hyvän alun laajaan aiheeseen. Oma muusikkous on ollut tutkimusprosessissa valtava apu. Uusia kysymyksiä tulee paljon lisää, kun asiaan kunnolla perehtyy.

Yksi mielenkiintoinen tutkimuskysymys voisi olla tutkia erilaisten paikan tilojen ja musiikin yhteisvaikutusta ihmiseen terapeutisessa kontekstissa, vaikkapa musiikin soittamista luonnossa. Millaiset muut ympäristöt musiikin soittaminen paikkana voivat edesauttaa musiikkia terapian muotona?

## LÄHTEET

- Ahonen, H. 1993. Musiikki -sanaton kieli. Loimaa: Oy Finn Lectura.
- Alvin, J. 1966. Music therapy. Teoksessa. K. Lehtonen, Musiikki terveyden edistäjänä. 1989. Juva: WSOY.
- Bojner-Horwithz, E & Bojner, G. 2007. Mielihyvää musiikista. Vantaa: WSOY.
- Eerola, T. 2010. Musiikki ja kuluttajakäyttäytyminen. Teoksessa J. Louhivuori & S. Saarikallio. (toim.) Musiikkipsykologia. 2010. Jyväskylä: Atena, 327-339.
- Erdonmez, D. Musiikki. Megavitamiini aivoille. In. M. Heal & T. Wigram. Musiikkiterapia. Hoitotyöstä kasvatukseen. 1999. Helsinki: Unipress , 117-129.
- Koppa 2015. Menetelmäpolkuja humanisteille. Haastattelut. Www-dokumentti. Saatavissa: <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmäpolkuja/menetelmäpolku/aineistonhankintamenetelmät/haastattelut> Viitattu: 25.3.2018
- Lehikoinen, P. Musiikki värähtelynä. Teoksessa K. Kaikkonen & S. Mattila (toim.) Musiikki ja mielen mahdollisuudet. 1997. Helsinki: Sibelius-Akatemian koulutuskeskus, 27-40.
- Lehikoinen, P. 1973. Parantava musiikki. Johdatus musiikkiterapian peruskysymyksiin. Helsinki: Musiikki Fazer.
- Nikander, I. Teoksessa H-G. Gadamer. Hermeneutiikka. 2004. Tampere: Kirjakas.
- Ober, C. & Sinatra S. & Zucker M. 2012. Maadoittuminen. Kaikkien aikojen terveyslöytö? Lootus-kirja.
- Rasehorn, K. 2017. Uusi yhteisömuusikkojen erikoistumiskoulutus käynnistyy Centriassa. Centria Bulletin. Centria-ammattikorkeakoulun verkkolehti. Saatavissa: <https://centriabulletin.fi/uusi-yhteisömuusikkojen-erikoistumiskoulutus-kaynnistyy-centriassa/> Viitattu: 14.11.2017
- Roiha, E. 1965. Johdatus musiikkipsykologiaan. Toinen painos. Jyväskylä: Gummerus.

## LIITE 1

### Haastattelu kokonaisuudessaan:

#### Musiikki hyvinvointia ja oppimista edistävänä tekijänä?

##### Kitaran soittoharrastus hyvinvointia lisäävänä tekijänä

1. Mitkä ihmisen hyvinvoinnin alueet voivat kehittyä erityisesti klassisen kitaransoiton opiskelussa? Miten?

Vastaus: *Aivojen toiminta ja kognitiiviset taidot. Psyykkinen hyvinvointi. Hienomotoriset taidot.*

2. Miten näet klassisen kitaransoiton roolin ja merkityksen nykymaailmassa?

Vastaus: *Akustisena soittimena klassinen kitara voi tarjota hyvän vaihtoehdon mekaanisesti ja sähköisesti tuotetulle musiikkiharrastukselle, jossa volyymitasot usein ovat korkeita. Klassinen kitara voi tarjota soittajalle henkisesti rauhoittavan harmonisen sointimaailman ja sille on sekä soolo-että yhteissoittoon sopivaa ohjelmistoa 500 vuoden ajalta.*

3. Voiko ihmisen kauneudentaju ja kauneuden kokeminen lisääntyä klassisen kitaran soittoharrastuksen myötä? Miten?

Vastaus: *Mielestäni voi. Korkeatasoisten sävellysten harjoittelun myötä.*

4. Jos ajatellaan soitinkohtaisesti, onko klassisella kitaralla akustisena soittimena joitain erityisiä sille ominaisia puolia, joka soittamisen välineenä voi edesauttaa hyvinvoinnin lisääntymistä?

Vastaus: *Klassinen kitara on herkkä instrumentti, jonka soitossa molemmat kädet ovat kosketuksessa värähtelevään kieleen. Myös kehon kontakti värähtelevään puuhun on kitaransoitossa ominaista. Kitaran äänenvoima ja sointivärit ovat mielestäni hyvinvointia edistäviä ominaisuuksia.*

## Kitaransoitto oppimista edistävänä tekijänä

5. Sinulla on laajaa kokemusta klassisen musiikin opetuksesta kitaralla.

Millaisia taitoja säännöllinen kitaransoittoharrastus edistää?

Vastaus: *Kognitiivisia ja motorisia taitoja. Yhteissoiton kautta sosiaalisia taitoja.*

6. Kun mietitään kitaransoitossa vaikka sointujen ja asteikkojen sormitusten osaamista, mitä oppimistaitoja se voisi kehittää?

Vastaus: *Keskittymiskykyä, loogista päättelykykyä, kurinalaisuutta ja oppimistaitoja yleisesti.*

7. Mikä on oppimisen kannalta kitaransoiton opiskelussa haastavaa?

Vastaus: *Käsien synkronointi, kehon ja mielen tasapainoinen hallinta. Perehtyminen historiallisesti erittäin laajaan ohjelmistoon renessanssista nykyaikaan.*

8. Mikä on oppimisen kannalta kitaransoiton opiskelussa erityisen tärkeää?

Vastaus: *Molempien käsien sormitusten tarkka valinta ja niiden toistaminen aina samalla tavalla, aluksi hitaasti.*

9. Minkä muiden asioiden oppiminen voi edesauttaa myös kitaransoiton oppimista?

Vastaus: *Kaikenlaiset kädentaidot ja kehon hallinta. Ajatteluun liittyvät tehtävät.*

10. Voiko klassisen kitaran soiton oppiminen auttaa ymmärtämään myös muita taiteenaloja?

Vastaus: *Uskon, että jonkin instrumentin soittaminen madaltaa kynnystä tutustua myös johonkin muuhun taiteenalaan.*

11. Tiedätkö, onko huippukitaristeilla havaittu myös suurempaa oppimiskykyä myös muilla aloilla?

Vastaus: *Olen havainnut, että huippusoittajat ovat yleensä älykkäitä ja usein myös monilahjakkaita oppijoita.*

### **Musiikin terapeuttinen potentiaali (yleisesti)**

12. Minkälainen musiikki mielestäsi edistää ihmisen kokonaisvaltaista hyvinvointia?

Vastaus: *Sellainen, joka tuottaa soittajalle tai kuulijalle mielihyvää.*

13. Mihin mielestäsi tämän tietyn musiikin terapeuttinen potentiaali perustuu?

Vastaus: *Mielihyvän tuomaan tyydytykseen. Musiikin harmonian ja kauneuden vaikutukseen tunteisiin ja ajatteluun. Joillakin henkilöillä on erityinen kyky aistia herkästi musiikin värähtelyn ääniaaltoja ja sitä kautta saada mielihyvää tuovia tunteita.*

14. Onko klassisessa musiikissa ollut mielestäsi joku tietty aikakausi, jolloin musiikki on ollut erityisesti ihmiseen myönteisesti vaikuttavaa?

Vastaus: *Minusta erityisesti renessanssin, barokin- ja klassismin tyylikausissa on paljon myönteisesti vaikuttavaa musiikkia.*

15. Onko jonkun tietyn säveltäjän musiikki erityisesti ihmistä hoitavaa tai parantavaa?

Vastaus: *Mielestäni niitä on lukuisia, ja siihen vaikuttaa eniten yksittäisen sävellyksen luonne, kuin säveltäjän edustama tyylikausi. Hoitavaa musiikkia on siis mielestäni monilla säveltäjillä eri tyylikausilta.*

Mihin tämä ks. säveltäjän musiikin terapeuttinen potentiaali perustuu?

Vastaus: *Mielihyvän tuottamiseen kuuntelijalle. Ääniaaltojen värähtelyn vaikutukseen.*

16. Voiko musiikki olla haitallista ihmiselle? Millainen ja miten?

Vastaus: *Liian voimakas musiikki voi aiheuttaa kuulovammoja. Myös sellainen musiikki, joka herättää kuulijassa ärtymystä ja levottomuutta. Musiikin harjoittelu soittimilla voi olla soittajalle sekä fyysisesti että psyykkisesti ylikuormittavaa. (Samoin myös laulajille).*

17. Voiko mielestäsi klassisen musiikin ymmärtäminen auttaa ymmärtämään elämää paremmin, eli voiko ihminen tulla viisaammaksi klassisen musiikin opiskelun myötä?

Vastaus: *Tämä voi olla hyvin subjektiiviseen kokemukseen perustuvaa ja hyvin vaikeasti mitattavissa olevaa. Tärkeintä on mielestäni yksilön omat kokemukset. Jos hän itse kokee musiikkia harrastettuaan ymmärtävänsä elämää paremmin ja tulevansa viisaammaksi, on se mielestäni pelkästään positiivista.*

Mitkä asiat voivat tuoda viisautta?

Vastaus: *Musiikki voi kehittää älyllistä ajattelua, jota jossakin määrin voitaneen rinnastaa viisauteen. Elämäkokemus voi tuoda viisautta.*

### **Flow -tila ja musikaalisuus**

18. Miten määrittelisit käsitteen musikaalisuus?

Vastaus: *Herkkyys musiikin vaikutukseen. Mielenkiinto musiikkiin. Musikaalisten kykyjen omaaminen: rytmitaju, sävelkorva ym.*

19. Miten määrittelisit flow-tilan klassisen kitaran soitossa, ja miten se ilmenee?

Vastaus: *Kokonaisvaltainen musiikin virran vietäväksi antautuminen. Eräänlainen transsitilaan vaipuminen, jossa muut aistimukset ja ajatukset häipyvät.*

20. Mitkä tekijät edesauttavat flow-tilan syntymiseen kitaransoitossa?

Vastaus: *Häiriötön miellyttävä ympäristö ja oma keskittyminen. Tärkeää on myös soittajan psyko-fyysinen tasapaino.*

21. Millaisia kokemuksia itselläsi on flowsta?

Vastaus: *Erityisen myönteisessä olosuhteissa soittamista hyvälle yleisölle. Laadukkaan soittamiseen innostavan soittimen merkitys on suuri, samoin esiintymispaikan olosuhteet, kuten akustiikka, lämpötila, valaistus ja yleisön käytös. Flow-kokemuksia olen saanut yhteissoitossa, kun se sujuu erityisen hyvin ja ryhmän jäsenet tukevat toistensa soittoa parhaalla tavalla. Myös soittajan/soittajien psyko-fyysinen kunto, ja tilanteen tunnelma vaikuttavat soittotapahtumaan ja mahdollisen flow-kokemuksen saamiseen paljon.*

## LIITE 2

### KÄSITTEIDEN MÄÄRITTELY

Akustinen värähtely= fysikaalinen aaltoliike

Didgeridoo = Australian aboriginaalien soitin, pitkä putki, jota soitetaan suuta pöristellen.

Etnomusikologia = Musiikin kulttuurilähtöinen tutkimus

Flamenco= Espanjan Andalusiassa kehittynyt musiikkityyli

Djembe -rumpu = Varsinkin Länsi-Afrikassa käytettävä yksikalvoinen rumpu

Flow-tila musiikissa= Inspiroitunut luova tila soitossa/laulussa

Hermeneuttinen = Ymmärtämään ja tulkitsemaan pyrkivä tutkimuslähtökohta tieteissä

Katarsis=Psykoanalyysin mukaan tunteiden purkauksella aikaansaatu ahdistuksen raukeaminen

Kirkkosävellajit eli moodit = Asteikkoja, joiden kunkin asteikon ominaisluonne tulee esille asteikon karakterisävelen kautta

Siniääni = Yksinkertaisin ääni, joka on olemassa

Polyrytmisyys= Useiden eri rytmien päällekkäisyys musiikissa

Soivat kulhot= Soivia kulhoja soitetaan pyörittämällä kapulaa kulhon ulkoreunalla.

Yläsävelsarjat= Perusvärähtelyyn liittyvät suuremmat tai pienemmät joukot muita värähtelyjä